

都说中国人太现实，但许多人同时也在逃避现实。工作中遇到难题，有的人会下意识地“算了，再说吧”；有些夫妻吵架，不去解决问题，而是互不理睬打“冷战”；还有人生活不如意，就怪大环境不好，甚至干脆移民国外……再看电视里的热播剧，不论是婆媳矛盾，还是商场恶战，最终的结局多半是家里一团和气、仇家握手言和，让人不免感慨：现实其实也很美好。大多数国人也都习惯了听“好”的、说“好”的。

逃避现实的中国人

鲁迅先生批评中国人都是精神胜利主义，不肯也不敢面对现实。老一辈革命家强调实事求是精神，正是因为大多数国人不具备这种精神。国人不面对现实的心态，古已有之。《论语·卫灵公》中有云：“颜渊问为邦。子曰：‘行夏之时，乘殷之辂，服周之冕，乐则韶舞。放郑声，远佞人。郑声淫，佞人殆。’”意思是，孔子认为，历法要夏朝的，车马要殷朝的，服装要周朝的，音乐要古代的韶乐，其他流行音乐只是淫声浪语，要禁绝，能言善辩的人要疏远，因为太危险。这就是儒家文化设想的大同世界，越是古代的越好，越是现实的越坏。这种圣人之言让国人形成了一种独特的遇事逃避的民族心理。

中国科学院心理研究所研究员张侃认为，孟子提出“民为重，社稷次之，君为轻”的说法，使中国人形成了“以民为本”的民族潜意识。《三国志》中谈到，刘备在曹操大军压境时说，夫济大事者，必以人为本。“水能载舟亦能覆舟”、“得民心者得天下，失民心者失天下”。

者失天下”等理念也被后续帝王提出。在“民本”思想下，陈胜、吴广高呼“王侯将相宁有种乎”。从大局观和历史观来看，这句话是积极向上的，推动中国历史不断前行。但从心理角度看，这说明国人自古就不愿承认客观现实，折射国人集体潜意识中的逆反心理，造成了血腥的王朝更迭。

中国人遇事动辄喜欢逃避现实，过去逃亡的方向是古代，现在逃亡的方向是国外。只要在现实中遇到不如意的事情，就把过去和国外设想得越来越完美。因此，如今才有那么多老人怀念过去的艰苦岁月，才有那么多中青年觉得“外国的月亮就是圆”。一个民族通过对比外国感受到自己的不足，可以参照他们的标准改造自己，从而对现实作出改进。比如日本的明治维新，就是认定自己远不如欧美国家，政府才会派出年轻精英去学习。但如果单纯为了逃避而躲出去，就会失去大量人才和财富。

张侃说，心理学界公认，心理健康有 5 个维度，其中之一就是正确判断和认知。不愿或不敢承认现实，就会出现错误的认知，从而导致焦虑情绪和不当行为。例如，一个新人初入单位，若他满腹牢骚，觉得凭什么我的学历比其他人高，职位却不如人家高，赚的也没有人家多，心里不平衡，什么事也做不好。但若肯承认事实，承认人家是前辈，比自己有经验，又比自己努力，理应比自己待遇高，心里就不会那么难受，也能找准方向，得到自己应得的。还有一种压力来自期望。人的期望往往高于现实可能的获得，就会产生压力。比如

一个想考名牌大学的人，由于失误，考了一个普通本科，就会有压力。但如果自己和父母的期望就是能接受正规教育，以后做个正直的人，有一份喜欢的工作，那他就会幸福。因期望落差而造成的压力，归根结底还是不承认现实。

拿破仑说，不想当将军的士兵不是好士兵，但只想当将军的士兵也不可能是好士兵。任何事情都要有目标，但人要学会主动、有效地调整目标。假设一个女孩期待找到一个白马王子，如果找不到就不结婚，那肯定把自己毁了。很多事情不是主观能决定的，主观努力很重要，但也要承认客观事实。

学会理性分析，才能找回自己。比如别人为什么过得比我好，我要怎样努力才能实现自己的人生目标。不少富翁并非生来就是富翁，李嘉诚年轻时还是擦鞋工呢。承认现实，别再怨天尤人，动脑子想想怎样才能走好自己的人生路。（据《生命时报》）